

Pony statt FACELIFT!

In ihren Büchern verrät
MIREILLE GUILIANO die
Schönheitstricks der Französin
und entlarvt en passant den
BEAUTY-SPIESSER in uns

Sie empfängt uns in ihrem Penthouse in New York, wo sie mit ihrem amerikanischen Mann lebt: eine entspannte, lebhaft Frau, bei der man an alles denkt, nur nicht ans Alter (sie ist 67). „Wir Französinen“, sagt sie, „nehmen das Älterwerden nicht so ernst.“ Was macht sie nur schlauer als uns? Wir nannten ihr Stichpunkte, sie uns ihre Tipps.

BOTOX „Laut einer Studie ist Frankreich auf der Liste der schönheitschirurgischen Eingriffe pro Kopf nicht mal in den Top Ten. Ich bin auch kein großer Freund von Nadeln. Wer weiß schon, was für Spätfolgen das ganze Zeug im Körper hat? Ich trage einen Pony, das ist *meine* Maßnahme gegen Stirnfalten.“

RITUALE „Abschminken! Jede Französin tut es, egal wie spät – oder früh – sie nach Hause kommt. Und: zwei bis drei Liter Wasser. Wenn ich reise oder mehr als meine üblichen zwei Espressi am Morgen trinke, sogar die doppelte Menge.“

VORBILDER „Inès de la Fressange oder Carine Roitfeld? Toll und wunderschön, aber Französinen schauen eher zu Charakterdarstellerinnen oder sogar Politikerinnen auf, wie Rachida Dati oder Nathalie Kosciusko-Morizet, die als Pariser Bürgermeisterin kandidiert.“

Frauen, die hochintelligent, engagiert und selbstbewusst sind und das nach außen tragen. Auch Isabelle Huppert verkörpert diese typisch französische Haltung, die ich in meinem Buch als *„bien dans sa peau“* beschreibe.“

HAARE „Ab 40 ist ein Friseur, dem Sie trauen können, die halbe Miete. Als ich meinem mal vorjammerte, dass ich keine Lust mehr hätte auf die ewige Färbeprozedur, sagte er: ‚Mireille, deine Haut ist zu hell. Mit grauen Haaren würdest du fahl aussehen.‘ Stimmt.“

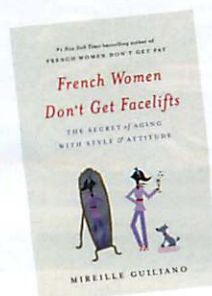
ERNÄHRUNG „Meine Top Ten der Anti-Aging-Foods: Austern, Blaubeeren, Joghurt, Linsen, Spinat, Quinoa, Tomaten, Haferflocken, Honig, Äpfel. Frühstück sollte für Frauen in meinem Alter die wichtigste Mahlzeit des Tages sein. Meines ist eine Kombination aus Joghurt, Honig, Walnüssen und Zitrone. Walnüsse machen so satt, dass ich bis zum Lunch nicht das Bedürfnis habe zu naschen. Und Austern sind kleine Ernährungswunder: kaum Kalorien, dafür viel Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12 und Eisen. Der Mangel an letzteren beiden kann z.B. ein Grund für dunkle Augenringe sein.“



Seit 2004 landet Guiliano Bestseller, die die Stilsicherheit der Französin feiern. Nummer 5 erscheint nun auch auf Deutsch.

SPORT „Die Französin schwitzt nicht gern. Es ist kein Zufall, dass Pilates und Yoga in Frankreich so populär sind. Spielerisch bewegen, das ist unser Motto. Sprich: Bewegung in den Alltag integrieren. Mindestens einmal am Tag nehme ich Treppen statt Aufzug – und immerhin wohne ich im 15. Stock!“

ERHOLUNG „Franzosen gehen abends essen, verbringen Zeit mit der Familie, lesen ein Buch und legen sich um 23 Uhr ins Bett. Als ich hier in New York noch als CEO für Clicquot, Inc. gearbeitet habe, bekam ich sechs, sieben Stunden Schlaf, damit war ich nicht happy. Letzte Woche erzählten mir ein paar Frauen beim Dinner, dass sie bis 22 Uhr arbeiten und dann ins Bett fallen. Keiner kann so auf Dauer produktiv sein! Mein Tipp: Zweimal die Woche pünktlich nach Hause gehen, schauen, was passiert. Nämlich gar nichts.“ PROTOKOLL CORINNA WILLIAMS



Guilianos neues Buch „French Women Don't Get Facelifts“ ist auf Englisch bereits erhältlich. Am 12. Mai erscheint es unter dem Titel „Warum französische Frauen jünger aussehen“ auf Deutsch im Piper Verlag.

„Luxus nach Ihrem
Lassen Sie Ihre
belugaria

Geschmack:
Nägel von meinem
kosten.“

Essie

Meine kostbaren encrusted-Lacke
heben Nail-Art auf ein neues Level in
Sachen Finesse und Geschmack. So
bringen meine opulenten, trendigen
Textures all die schillernden Facetten
des Luxus direkt auf Ihre Fingerspitzen.

**Encrusted-
Kollektion
2014**



peak of chic



hors
d'oeuvres



lots of lux



ignite the
night



on a silver
platter



Diese Nuance heißt:
belugaria